



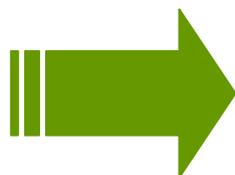
Como se mexem os Portugueses?





Objectivos Gerais

- ▶ Analisar as atitudes dos Portugueses face à AF
- ▶ Analisar na população Portuguesa os níveis de AF

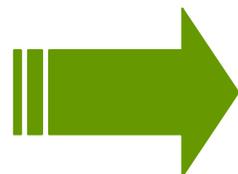


Actividade física

- ▶ caminhar
- ▶ actividades de intensidade moderada
(activ. que requerem um esforço físico moderado - tornam a respiração um pouco mais forte que o normal)
- ▶ actividades de intensidade vigorosa
(activ. que requerem um esforço físico intenso - fazem ficar com a respiração ofegante)

Avalia a duração e a frequência da actividade

Actividades realizadas por um período mínimo de 10'



Score de actividade física

- ▶ **baixo**
- ▶ **médio**
- ▶ **alto**



Factores que influenciam a saúde

	n = 3529 %
Alimentação	56.8
Stress	27.1
Prática de AF	20.5
Hábitos tabágicos	19.2
Peso Corporal	15.4
Meio Ambiente	13.1
Factores genéticos	10.4
Consumo de bebidas alcoólicas	8.8
Apoio da família e amigos	6.3



% Média Nacional

20.5%
n=722

Factores que influenciam a saúde: Actividade Física (%)

Género		Grupos etários (anos)			
Masculino	Feminino	18 - 29	30 - 44	45 - 64	+ 65
22.3	18.8	32.2	23.5	14.9	9.4



% Média Nacional

20.5%
n=722

Factores que influenciam a saúde: Actividade Física (%)

Escolaridade			
Sem	Primária	Secundária	Terciária
5.8	9.4	21.9	31.7



% Média Nacional

20.5%
n=722

Factores que influenciam a saúde:
Actividade Física (%)

Norte

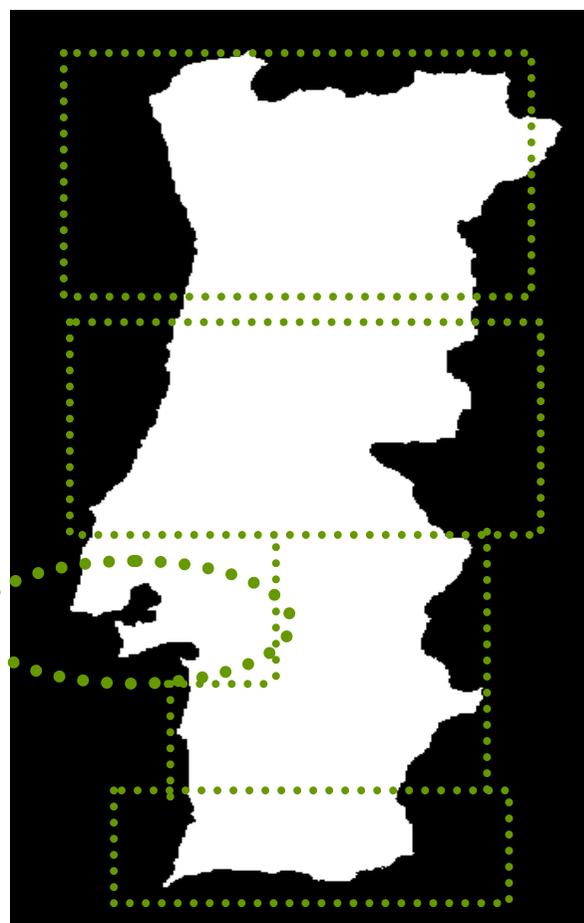
21.7

Centro

19.4

Lisboa e Vale do Tejo

19.7



Alentejo **17.4**

Algarve **23.9**



% Média Nacional

20.5%
n=722

%

Açores

23.0



Madeira

19.2





% Média Nacional

20.5%
n=722

Factores que influenciam a saúde: Actividade Física (%)

Categorias de IMC (OMS)			
Magro	Normal	Pré-Obesidade	Obesidade
21.2	24.2	17.9	12.0



Níveis de AF semanais



	n = 3236
baixo	24.6
médio	44.1
alto	31.3



Níveis de AF semanais

%

		Género	
	n = 3236	Masculino	Feminino
baixo	24.6	19.2	29.6
médio	44.1	43.5	44.8
alto	31.3	37.4	25.6



Níveis de AF semanais

%

	Grupos etários (anos)				
	n = 3236	18 - 29	30 - 44	45 - 64	+ 65
baixo	24.6	14.0	23.6	24.8	40.9
médio	44.1	44.3	41.0	45.7	45.3
alto	31.3	41.7	35.4	29.4	13.8



Níveis de AF semanais

%

	n = 3236	Escolaridade			
		Sem	Primária	Secundária	Terciária
baixo	24.6	56.9	32.3	20.6	21.0
médio	44.1	30.6	43.5	44.6	46.2
alto	31.3	12.5	24.2	34.8	32.8



% Média Nacional

n = 3236

%

baixo	27.3
médio	53.2
alto	19.4

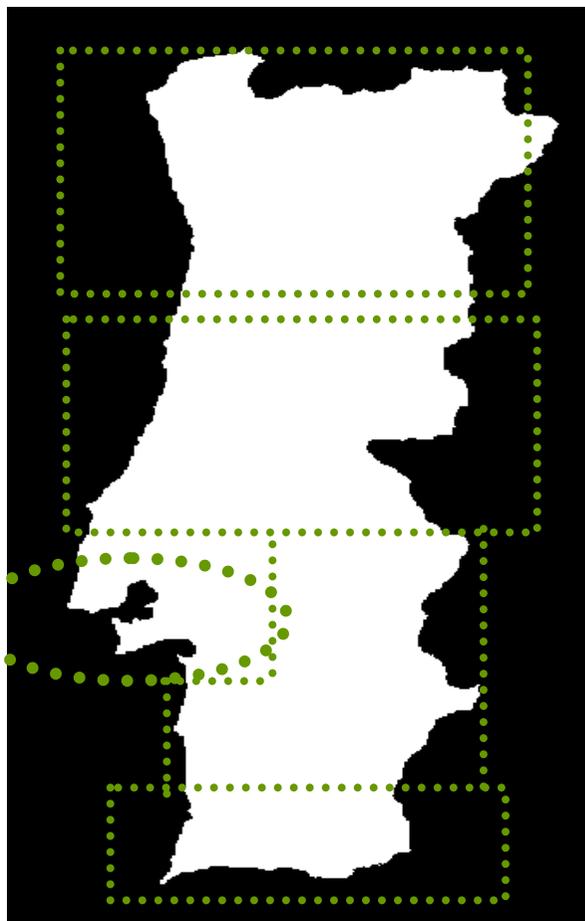
Norte

baixo	29.9
médio	47.7
alto	22.4

Centro

Lisboa e Vale do Tejo

baixo	17.7
médio	34.7
alto	47.5



baixo	24.6
médio	44.1
alto	31.3

Alentejo

baixo	23.6
médio	37.6
alto	38.9

Algarve

baixo	19.2
médio	47.5
alto	33.3



% Média Nacional

n = 3236

%

baixo	34.9
médio	39.7
alto	25.4

Açores



baixo	24.6
médio	44.1
alto	31.3

baixo	24.6
médio	44.1
alto	31.3

baixo	47.9
médio	31.5
alto	20.5

Madeira





Níveis de AF semanais

%

Categorias de IMC (OMS)

	n = 3236	Magro	Normal	Pré-Obesidade	Obesidade
baixo	24.6	28.0	19.9	26.0	39.1
médio	44.1	38.0	46.4	44.1	37.9
alto	31.3	34.0	36.6	29.9	22.9



Grupos de Risco

- ▶ **Mulheres**
- ▶ **↑ velhos**
- ▶ **↓ escolarizados**
- ▶ **Regiões de Portugal: Centro, Norte, Açores e Madeira**

